

「ちよいデブ」悪くない



ワッシーは、鈍感なのか？厚かましいだけか。ハゲでデブのうえ、デブなことも気にならない。逆に、年を取ったら「ちよいデブ」が良^い、などと威張^{って}いる。

が、女性はゼンゼン違う。72歳のA子さん。結構にスマートなひとだが、「もっとスリムになりたい。糖質制限すると、体重は減るし、血糖値も下がるってホント？」と、今度は違うダイエット法の相談だ。

日本糖尿病学会は、「カロリー制限こそ、糖尿病の血糖値をコントロールするうえで、またダイエットにも有効だ」と主張を交^えない。が、巷^では、A子さんの

ダイエット

いう「糖質制限によるダイエット」の方がずっと受けが良い。タンパク質や脂肪なら大丈夫。焼き肉だって、いくらでも食べられる。お腹^がすかない。それでいて、痩せられるというではないか。

で、女性の痩せ願望には、歯止め^がかからないことがある。糖質制限で一度体重が減り始めると、さらに厳重に制限をしないと気が済まなくなるひともいる。

だが、糖質というのは、甘いものだけではない。植物性食品の多くは糖質を含むから、根菜や果物なども食べられなくなる。エスカレーター^とすると、カロリー制限まで追加してしまう。確実に痩せるが、

栄養のバランスが崩れる。死ぬほどに健康を損なう。

だが、A子さんのように、次々と新たなダイエットに挑戦するひとは、そこまで心配してあげる必要はない。どうせ、今度もダイエットに失敗するだろう。大好きなパスタもピザも食べないくせに、甘いものだけは我慢^{でき}ないとおっしゃる。いや、70歳を過ぎたら、それくらいのルーズなダイエットの方が良い。年を取ってからの「痩せや低栄養」の方が認知症になりやすいからだ。繰り返す。ワッシーのようなデブも悪くないのだ。

(石黒修三 しいしくるクリニック
・脳神経外科専門医、金沢市在住)

過度な制限、健康損なう